

Kiir- ja tõkkejooksu alarühm

Koostas Valter Espe

Sport on üks eluvalkondi, kus on võimalik ümber lükata kujunenud arusaamu.

Valitseb veendumus, et meie alarühma aladel pole põhjamaisel eestlasel võimalik saavutada edu. Selle (ja ka eelmiste aastate) tulemused näitavad meie sportlaste arengut, jõudmist esialgu Euroopa noorsoo ja juunioride MV-I finaali ja autasustamis-pjedestalile. Maa- ja karikavõistlustel on kiir- ja tõkkejooksu alarühmal kogu koondise edukuse tagamisel oluline osa – näiteks Euroopa KV-I kavas olevast 20-st alast koguni 7 alal.

1. Esinemised koondise tasemel võistlustel.

1.1. Sise-EM 4.-6.märts Madrid

Katrin Käärt 60m eeljooks 7,30 (reaktsiooniaeg koguni 0,108!)
uus Eesti siserekord,
poolfinaal 7,34 (nüüd reaktsiooniaeg 0,160)
kokkuvõttes 12.koht – Eesti koondise parim

Mirjam Liimask 60mtj eeljooks 8,25 19.-20.koht

Maris Mägi 400m eeljooks 54,44 13.koht

1.2. Noorsoo EM 14.-17.juuli Erfurt

Mirjam Liimask võitis naiste 100m tõkkejooksus kuldmedali uue Eesti rekordiga 12,93!!!

Katrin Käärt 100m eeljooks 11,86 10.koht

Rene Oruman 110mtj eeljooks 14,36 22.koht

1.3. Euroopa KV I liiga 18.-19.juuni Gävle (meeskond)

Argo Golberg 100m 10,89 (tuul -2,1m/s) 6.koht

Marek Niit 200m 22,08 7.koht

Ergo Leibak 400m 49,34 8.koht

Tarmo Jallai 110mtj katkestas

Indrek Tustit 400mtj 52,50 6.koht

A.Golberg, H.Sool, 4x100m 40,00 III koht

M.Vihmann, M.Niit

M.Vihmann, H.Sool 4x400m 3.12,06 7.koht

I.Tustit, E.Leibak

Kiir- ja tõkkejooksu alarühma paremusjärjestus:

1. Šveits 45

2.-3. Soome ja Rootsi 36

4. Horvaatia 35

5. Ungari 34

6. Sloveenia 31

7. Eesti 17

8. Slovakkia 16

Kindlasti saavutatud koht vastas meie koondise võimetele, kuid liiga palju kaotati eespool olevatele koondistele, sest:

- Tarmo Jallai katkestamine 110mtj. Ei anna hinnangut, kuid distantsti lõpetamine oleks toonud võistkonnale 1p,
- Keegi ei üllatanud, ei ületanud ennast, saavutatud kohad vastasid meie sportlaste tasemele,
- Ka ainus auhinnaline koht: 4x100m teatejooksumeeskonna III koht oli oodatav. Kuigi individuaaldistantsidel saavutati tagasihoidlikumad kohad, on meeskonna tehniline ettevalmistus tasemel, mis tõi auhinnalise koha,
- Esile tasub tuua Henri Soola jooksu 4x400m teatejooksus, kus ta läbis oma etapi ajaga 46,7.
- Vaatamata kõigele olen optimist ning loodan, et järgmisel aastal I liiga võistlustel Prahis oleme edukamad ning anname olulise panuse meeskonna jätkamisele esiliigas.

1.4. Euroopa KV II liiga 18.-19.juuni Tallinn (naiskond)

Katrin Käärt	100m	11,72	III koht
Ebe Reier	200m	24,60	6.koht
Maris Mägi	400m	55,08	4.koht
Mirjam Liimask	100mtj	13,36	I koht
Hege Mardiste	400mtj	60,06	6.koht
K.Käärt, K.Viigipuu,	4x100m	45,75	III koht
M.Liimask, K.Berendsen			
H.Mardiste, M.Sahharova,	4x400m	3.39,53	III koht
M.Mägi, E.Uljas			

Kiir- ja tõkkejooksu alarühma paremusjärjestus:

1. Leedu	43
2. Austria	38
3. Eesti	37
4. Läti	34
5. Taani	33
6. Island	28
7. Slovakkia	22
8. Israel	15

1.5. Eesti-Leedu-Läti sisemaavõistlus 19.veebruari Tallinn

Naised	60m	1. Katrin Käärt	7,43
		4. Ebe Reier	7,75
	200m	3. Maris Mägi	25,15
		4. Liis Laanesaar	25,57
	400m	5. K.Ovtšinnikova	59,78
		6. B.Veidemann	61,73
60mtj	1. Mirjam Liimask	8,28	
	3. Jaanika Meriküll	8,53	
	4x200m	2. Eesti (L.Laanesaar, H.Mardiste, K.Kuub, M.Mägi)	1.39,39 – uus Eesti siserekord
Mehed	60m	2. Henri Sool	6,83
		5.Allar Aasma	6,97
	200m	1. Martin Vihmann	21,36 – uus Eesti siserekord
		2. Ahti Michelson	21,92
	400m	2. Ott Ojanurme	48,50
		4. Viljar Jorro	49,92
60mtj	1. Rene Oruman	7,99	
	2. Andres Raja	8,10	

4x200m 1. Eesti (M.Niit, H.Sool, A.Michelson, M.Vihmann)
1.25,52 - uus Eesti siserekord

Alarühma alade punktid jagunesid koondiste vahel järgmiselt:

Mehed:	1. Eesti	44	Naised	1. Leedu	45
	2. Leedu	31		2. Eesti	34
	3. Läti	22		3. Läti	18
	KOKKU		1. Eesti	78	
			2. Leedu	76	
			3. Läti	40	

1.6. Eesti-Leedu-Läti maavõistlus 25.-26.juuli Tartu

Naised 100m	2. Katrin Käärt	11,82
	6. Žanna Vladimirova	12,47
200m	5. Elen Viikmann	25,04
	6. Andra Paltser	25,69
400m	2. Jekaterina Duman	55,26
	6. Diana Teder	58,56
100mtj	1. Kadri Viigipuu	13,50
	3. Jaanika Meriküll	13,97
400mtj	1. Hege Mardiste	60,58
	4. Liina Tšernov	64,11
4x100m	3. Eesti (K.Käärt, K.Viigipuu, E.Viikmann, Ž.Vladimirova)	46,90
4x400m	3. Eesti (H.Mardiste, J.Tihane, M.Sahharova, J.Duman)	3.46,41

Mehed 100m	1. Marek Niit	10,65
	2. Argo Golberg	10,72
200m	2. Martin Vihmann	21,32
	3. Marek Niit	21,33
400m	4. Viljar Jorro	48,60
	5. Ergo Leibak	48,78
110mtj	1. Tarmo Jallai	14,12
	2. Rene Oruman	14,39
400mtj	1. Indrek Tustit	51,61
	3. Aarne Nirk	52,99
4x100m	Eesti (A.Golberg, H.Sool, M.Vihmann, M.Niit)	katkestas
4x400m	1. Eesti (V.Jorro, I.Tustit, P.Lehismets, E.Leibak)	3.12,43

Alarühma alade punktid jagunesid koondiste vahel järgmiselt:

Naised:	1. Leedu	52	Mehed:	1. Eesti	54
	2.-3. Eesti ja Läti	38		2. Leedu	39
				3. Läti	34
	KOKKU		1. Eesti	92	
			2. Leedu	91	
			3. Läti	72	

2. Edetabelite võrdlused 2003. ja 2004.aastaga

Mehed	100m	2003.a	2004.a	2005.a
	10-e keskmine	10,76	10,77	10,83
	10. tulemus	10,97	10,93	10,95
	200m			
	10-e keskmine	22,07	21,88	21,84
	10. tulemus	22,51	22,33	22,32

Kahjuks ei toonud see aasta kaasa loodetud-oodatud arengut tulemustes. Meeldivam on noorte pealetung: 100m edetabelijuht Marek Niit jooksis tulemuse 10,58 17-aastaselt (eelmisel aastal 10,83 ja 200m areng 21,71-lt 21,24-le); tähelepanu tõmbas kindlasti Kristjan Reinaru (1989) arenguga 100m 11,58 ja 200m 23,24 eelmisel aastal ning sel aastal vastavalt 10,95 ja 22,16.

Kõrgelt tuleb hinnata Marek Niidu võistlemist Euroopa juunioride MV-I, kus 200m jooksus ta edestas mitmeid temast paremaid isiklikke rekordeid omavaid jooksjaid ning saavutas 200m jooksus 6.koha, kaotades ainult 0,06 sek pronksmedali!

Omapäraselt "täpne" on Martin Vihmann, kes sisetippmargiga 21,36 200m jooksus jäi ainult 0,01 sek kaugusele osavõtuõigusest sise EM-I ning suveuniversiaadi veerandfinaalis joostud 21,05 jäi ainult 0,02 sek puudu Eesti rekordist! Jooksud suveuniversiaadil Izmiris näitasid veelkord, kui võrd oluline kiirjooksus hea tulemuse saavutamiseks on soojus (seal umbes +30). Martin ja Henri tegid just seal oma hooaja parimad tulemused 200m-s, mis sündisid eeljooksus või veerandfinaalis, kus joosti veel tegelikult ainult kohale.

Meeste 4x100m teatemeeskonda tabasid sel aastal esimesed ebaõnnestumised alates 2002.aastast. Balti matšil mindi jooksma kõrget tulemust, kuid ei õnnestunud just meie "trumpvahetus" 2.(H.Sool) ja 3.(M.Vihmann) etapi meeste vahel. Pinged olid suured ka suveuniversiaadi finaalis, kus lisandus veel 1. rajal jooksmine. Loodan, et selle aastaga saime oma ebaõnnestumised tehtud ning järgmisel aastal näeme teatemeeskonda Göteborgis võitlemas finaalkoha eest!

	400m	2003.a	2004.a	2005.a
	10-e keskmine	48,78	48,46	48,49
	10. tulemus	49,68	49,53	49,15

Kuigi tulemuse 48,50 ümber jooksjate tihedus on ehk meeldiv, oleks koondisele EK-ks vaja kindlasti mitut 47,50 jooksjat. Loodame!

	110mtj	2003.a	2004.a	2005.a
	10-e keskmine	14,61	14,55	14,60
	10. tulemus	15,08	14,91	15,06

Rekordimees T.Jallaile oli see aasta ehk "vaheaasta" ning Göteborgis loodame edukat esinemist.

400mtj	2003.a	2004.a	2005.a
10-e keskmine	54,98	55,32	54,76
10. tulemus	56,96	56,86	56,30

Ootan järgmisel aastal põnevaid jookse I.Tustiti ja A.Nirgi vahel – Aarne parandas aastaga oma tulemust 56,18-lt 52,54-le. Järgmise aasta ettevalmistus on tal kindlasti suunatud ka Pekingis toimuvateks juunioride MM-ks.

Naised

100m	2003.a	2004.a	2005.a
10-e keskmine	12,17	12,14	12,14
10. tulemus	12,45	12,35	12,44

200m	2003.a	2004.a	2005.a
10-e keskmine	24,91	24,78	24,73
10. tulemus	25,21	25,32	25,29

Sisehooajal edukalt esinenud K.Käärti takistasid suveks ettevalmistumisel mitmed probleemid (tervis, otsimised treeningmetoodikas), ehk siis nüüd on leitud tasakaal, mis toob oodatud arengu. Kerge, kuid kindla arengu tulemustes kas 100m või 200m jooksus tegid K.Balta, M.Liimask, K.Viigipuu, E.Reier, mis lisab lootust järgmisele aastale ja annab võimaluse ette valmistada korralik teatenaiskond (Göteborg!?)

400m	2003.a	2004.a	2005.a
10-e keskmine	56,13	55,12	56,54
10. tulemus	57,80	56,61	59,11

Eelmisel aastal suure arenguhüppe teinud ala astus sammu tagasi – mitmed (M.Alver, K.Kiirats, M.Mangusson) ei võistelnud, esinumbrite (E.Uljas, M.Mägi) tulemustes ei toimunud arengut. Maris Mägi realiseeris ennast edukalt Kaunases juunioride EM-l ja kõrgelt tuleb hinnata saavutatud 5.kohta!

100mtj	2003.a	2004.a	2005.a
10-e keskmine	14,21	14,20	13,98 !!!
10. tulemus	14,79	14,67	14,73

Suurepärane areng sellel ala, kus liider tõmbab kaasa teised – kõik esikümne jooksjad (peale L.Netšeporuki) parandasid isiklikku rekordit! Näiteks K.Balta koguni 15,15-lt 13,98-le! Noortest arenas meeldivalt nii sise- kui välishooajal Grit Šadeiko, kuid nii temal kui teistel noorteklassi parematel tuleb kaugema sportliku tuleviku nimel teha õiged valikud võistluste ja alade vahel.

400mtj	2003.a	2004.a	2005.a
10-e keskmine	61,99	62,93	63,44
10. tulemus	64,83	66,92	67,92

Spordist loobus M.Alver, vigastusest tingituna jättis hooaja vahele K.Kiirats – siit ka tagasiminekuks. Meeldiv ning ootusi-lootusi pakkuv olid M.Mägi jooksud, omapärane on ka L.Tšernovi (1987) areng: eelmisel aastal sile 400m 64,69 ja sellel aastal 400m

tõketega 62,09! Läbi võistluste leiab enesekindlust H.Mardiste ja loodame arengu jätkumist.

4. Eelarveliste vahendite kasutamise aruanne.

Alarühma arendustegevuseks eraldati alaliidu eelarves 250.000.- Esitatud summa kasutamine toimus järgmiselt:

- Alarühma kontrollpäevad 16.jaanuaril Tallinnas (osalesid 25 sportlast ja 9 treenerit) ning 23.-25.mail Türil (osalesid 22 sportlast ja 7 treenerit). Kokku kulus kontrollpäevade korraldamiseks 28.550.-
- Treeningtoetused kevadisel ettevalmistusperioodil (17 sportlast ja 5 treenerit) Kokku kulus selleks 202.000.-
- Alarühma vanemtreeneri stipendium 12x1500.- = 18.000.-

KOKKU kulud 248.550.-

Kokkuvõttes meie alarühma õnnestumised sellel aastal:

- Mirjami kuldmedal noorsoo EM-lt kinnitas, et tahte ja läbimõeldud sihikindla tegutsemisega on võimalik jõuda soovide täitumiseni. Edasiseks soovin Mirjamile ja Mehisele enesekindlust, jätkuvat usku tehtu õigsuses.
- Tiitlivõistlustel (sise EM, juunioride EM, noorsoo EM) esinesid kõik sportlased võimetekohaselt, saavutades hooaja parimad tulemused. Oleme unustanud, loodan et lõplikult, eelmistele aastatele nii iseloomuliku “läbipõlemise”.
- Eesti-Läti-Leedu maavõistlustel edestasime alarühma arvestuses oma konkurente.
- Õnnestusid alarühma kontrollpäevad (jaanuar ja mai), kus lisaks kehaliste testide sooritamisele sai tänu I.Krause abile läbi viidud jooksusammu analüüs, tegeldud meetoodilist laadi tööga.
- Sise MV ajal tänu I.Krause ja L.Soomi abile tegime 60m jooksude ja 60mtj jooksude analüüsi. Kellel soovi ja tahtmist, leidis sellest palju kasulikku informatsiooni.
- Sisehooajal püstitasid Eesti kergejõustiklasde 11 uut Eesti siserekordit ja 3 uut sisetipp tulemust. Kõik need saavutati kiir- ja tõkkejooksu aladel.
- Eriliselt paistab silma meeste 4x200m teatejooksu siserekord, mis on maailma hooaja edetabelis 5. kohal ja eespool näiteks Venemaast.
- Meie kiirjooksus on praegu ehk läbi aegade perspektiivikamad noored (M.Niit, K.Reinaru, M.Mägi, G.Šadeiko). Jätkuks mõistust ja meeled kindlust teha nendega õigel ajal õigeid otsuseid!

Mida oleks saanud teha paremini:

- Minu üheks eesmärgiks oli pöörata suuremat tähelepanu meetoodilisele tegevusele. Kahjuks see ei õnnestunud – isegi soov EKJL koduleheküljele meetoodilise nurga tegemine pole realiseerunud. Aga üritame edasi!
- Peale naiste 100mtj arengu teistel aladel edasiminekut polnud.
- Enamat oleks soovinud ka nais- ja meeskonna esinemistest EK-l.

5. Mõtted, soovid ja eesmärgid 2006. aastaks.

- Saavutada arvukas esindatus kõigil järgmise aasta tiitlivõistlustel ning parimad peaksid võistleva finaalkohtade eest
 - sise MM 2-3 sportlast (M.Liimask, K.Käärt, T.Jallai, M.Vihmann)
 - juunioride MM 4-5 sportlast (M.Mägi, M.Niit, H.Mardiste, A.Nirk)
 - EM 6-8 sportlast ja 2 teatejooksuvõistkonda (M.Liimask, K.Viigipuu, K.Käärt, T.Jallai, M.Vihmann, A.Golberg jt.)
- Jätkata kontrollpäevadel (jaanuar ja mai) meetodilise tegevuse kaasamist. Näiteks kinogrammide koostamise realiseerimine.
- Kontrollpäevadele kutsuda parimaid noori, mis kindlasti lisab neile treeningindu, laiendab arusaamist treeningprotsessist.
- Realiseerida EKJL koduleheküljel meetodilise nurga käivitumine.
- Maksimaalselt valmistuda EK võistlusteks, et meie alarühma sportlased annaksid endast maksimumi, mis tagaks naiskonna tõusu esiliigasse ja meeskond säilitaks koha esiliigas.
- Leida võimalusi ka meie treenerite kogemuste vahetamiseks. Ma siiski usun, et pole olemas mingeid “erinippe”, küll aga jagatud teadmised ja kogemus on topeltväärtusega.
- Üritada organiseerida ühiseid treeninglaagreid alarühma parimatele (nn.kevadlaager), kus on võimalik pühenduda teatejooksuvõistkondade ettevalmistamisele, tiheneb ühtekuuluvustunne.
- Konkreetsem tegevuskava on võimalik esitada EKJL eelarvest lähtuvalt.